

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ «ЛІКОТЬ ТЕНІСІСТА» В СПОРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ

С.А. Жаврук, Т.Є. Яворська

Латеральний епіконділіт, або «лікоть тенісиста» – захворювання або синдром, головною причиною розвитку якого є одноманітні згинальні та розгинальні рухи в ліктьовому суглобі з постійним навантаженням (у вигляді ракетки). Крім того, тенісист додатково докладає зусилля, для того щоб відбити м'яч, що призводить до перенавантаження м'язів і виникнення у них запалення. Запалення в свою чергу і є причиною гострого і хронічного болю, що заважає повноцінно робити удари. Тому, профілактика «ліктя тенісиста» в спортивній практиці є актуальною та надзвичайно складною, оскільки пов'язана, по-перше: з дуже широкою проблемою адаптації сполучної тканини до сучасних побутових і виробничих навантажень, по-друге: допомогти зв'язкам і м'язам спортсмена витримати усі перенавантаження, без яких не обходяться жодні змагання.

Метою статті є розкрити зміст засобів профілактики латерального епіконділіту у спортсменів-тенісистів.

Найважливішим елементом профілактики і лікування синдрому «ліктя тенісиста» є правильна розминка та попередній масаж. Підготовка сухожиль до ударів повинна стати невід'ємним елементом тренування. Розтягнення сухожиль передпліччя і плеча, попередній масаж дають їм можливість адаптуватися до ударного вібраційного навантаження.

Сауна і парна лазня є потужними лікувальними процедурами при найрізноманітніших захворюваннях сухожиль і їх прикріп-лень. Дія високої температури допомагає утворенню нових капілярів, які посилюють обмінні процеси в хворому лікті. Проте, ні в якому разі не можна проводити загартовуючі процедури – охолоджувати лікоть холодною водою у басейні, під душем або в снігу. Це призводить до спазму різних судин, що буде перешкоджати процесу одужання.

Крім того, важливу роль в профілактиці латерального епіконділіту у спортсменів повинен відігравати тренер, оскільки неправильна техніка удару значно збільшує ризик цього захворювання. Спортсмен-тенісист повинен працювати над поліпшенням силових якостей різних м'язових груп. Розумне тренажерне тренування, вправи з гантелями і зі штангою ведуть до зміцнення сухожиль і перешкоджають перевтомі при грі в теніс. Запас сили дає можливість не грати увесь час на межі, а це дуже важливо в профілактиці захворювання.

Надзвичайно важливим моментом у профілактиці є вживання полівітамінних препаратів, які забезпечують оптимальну роботу зв'язок, а також лікування вогнищ хронічної інфекції в організмі, зокрема каріозні зуби, не вилікувані піднебінні мигдалини, гайморит, бронхіт, простатит, уретрит, холецистит, що призводить до порушення діяльності імунної системи. Під час лікування латерального епіконділіту слід застосовувати фізіотерапію, ультразвук, діадинамофорез, електричну стимуляцію.

Отже, найважливішими елементами профілактики латерального епіконділіту у спортсменів є: повноцінна розминка; оптимальна техніка удару; щоденний масаж і самомасаж; сауна або парна лазня; силове тренування; лікування осередків хронічної інфекції; регулярне вживання вітамінів.